

チラシ作り・仲間探し・資金調達  
地域活動のお困りごと、まるごと相談できます



👉 お問い合わせは公式LINEから

あなたの「地域でやりたい」を一步前へ

# サポートオフィス 通信

2026 JUN  
vol.68

一般財団法人町田市地域活動サポートオフィス 発行

特集

「また参加したい!」につながる

## ボランティア 受け入れのポイント



SO! (サポートオフィス) トピックス

連続講座「まちだづくりカレッジ」スタートしました!

SO! (サポートオフィス) フィールドワーク

文京区の「地域連携ステーションフミコム」と

「ビーラボ(b-lab)」へ行ってみた!

特集

Topics

### 「また参加したい!」につながる

# ボランティア



# 受け入れの

# ポイント

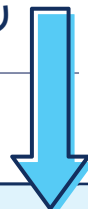


地域活動やイベントを進めるうえで、  
多くの団体が力を借りている「ボランティア」。  
一方で、「どう受け入れたらよいかわからない」、  
「一方的にお願いするだけになってしまう」と  
悩む声も少なくありません。  
大切なのは活動内容だけでなく、  
「なぜこの活動を行うのか」、  
「誰のための活動なのか」を共有することです。  
今号では、実践事例をもとに、  
初めての方にも取り組みやすい  
「受け入れ3つのポイント」をご紹介します。

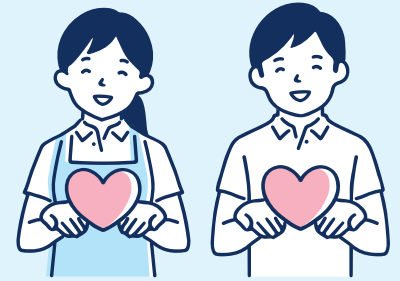
INDEX

次ページではこんな内容をご紹介します!

- ✔ JKK東京さんの実践から学ぶ「受け入れ3つのポイント」
- ✔ 活動前後10分でできるオリエンテーションと振り返り
- ✔ コラム「3人のレンガ職人の話し」



活動の目的や想いを共有し、ボランティアの方々が「関わってよかった」と感じられる工夫について、一緒に考えてみましょう！



初めてボランティアを受け入れるとき、団体の活動の目的・意義、この活動が誰のために、何につながるかということをしっかり伝えることで、活動に対する貢献ができた！という気持ちが高まり、満足度の向上にもつながります。



## JKK東京さんの実践から学ぶ「受け入れ3つのポイント」

東京都住宅供給公社（JKK東京）さんは、薬剤師を目指す昭和薬科大学の学生がNPO団体や企業が行っている地域活動について学び実践する「地域活動実践プログラム」で毎年学生ボランティアを受け入れています。その中で、業務エリアの団地の住民の方々に楽しく学びのある活動を展開されています。学生と共にイベントを企画立案・実践するその経験の中で積み上げてきた「受け入れのコツ」を伺い、サポートオフィスが3つのポイントに整理しました。



### ポイント 最初に 01 活動の全体像を伝える

- 自団体は「こんな団体です」という団体紹介を丁寧に行う
- イベントを実施する場合、実施時期・場所・対象者・予算などを伝える

### ポイント 「なぜ一緒にやるのか」を 02 共有する

- 自分たちの活動の課題を伝える
- 一緒に取り組みたい理由、受け入れの理由もお伝える

### ポイント フォローの 03 仕組みをつくる

- 打ち合わせやメールでのやりとりを重ね、進捗をフォローする
- もし企画がうまくいかなかった場合の別の道も念のため用意しておく



## 活動前後10分でできる オリエンテーションと振り返り

3つのポイントを実際の場で活かすために、活動の前後に時間を設けることをおすすめします。忙しい活動の中でも、10分あれば十分です。

### 活動が始まる前

#### オリエンテーションでやるといいこと

- お互いの自己紹介を行う（呼び方などを決める）
- 活動内容や活動の目的・背景などの説明を行う
- 困ったときに誰に相談したらよいかや、注意事項などを伝える

### 活動が終わった後

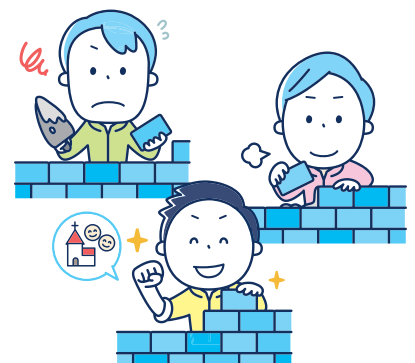
#### 振り返りでやるといいこと

- 活動の中で気づいたこと・感想などを共有する
- 感謝の言葉・労いの言葉を伝える
- （今後活動を続けてもらえるなら）連絡先などを確認する

少しでも時間を取ることで、ボランティアが“地域とのつながりを感じる経験”に変わるかもしれません。

## Column ▶ 3人のレンガ職人の話し

ある日、「旅人」が歩いていたら、3人の「レンガ職人」に出会いました。旅人は「あなたはここで何をしているのですか？」と聞きました。1人目は、「見りゃわかるだろう、レンガを積んでいるのさ」と無愛想に答えました。2人目は、「壁だよ。レンガの壁を作っているんだよ」と、これも無愛想に応じました。しかし、3人目は、「大聖堂をつくっているんだ」と誇らしげに明るい顔を向けました。出典には諸説ありますが、この話は「同じ仕事でも、何を目標しているかで見え方が変わる」という例えとして知られています。地域活動でも同じことを言えるのではないのでしょうか？活動をする目的や意義、活動が目指す姿を参加者全員で共有できると、より豊かな活動に繋がっていきます。



## 連続講座「まちだづくりカレッジ」スタートしました!

**「ま** ちだづくりカレッジ」は、サポートオフィスが実施している全6回の連続講座です。サポートオフィスが開設された2019年から毎年実施しています。

コースは2種類あり、ひとつは地域活動を新たにスタートしたい個人向けの「ナリワイ起業コース」、もうひとつは、すでに活動している団体の基盤強化を目指す「組織づくりコース」です。5月には第1回目の講座が実施されました。どちらのコースも初対面の方ばかりでしたが、自己紹介やワークを通して思わぬ共通点が見つかったり、お互いの活動への関心が高まったりと、今後の講座への期待がふくらむ時間となりました。

### ナリワイ起業コース

ゴール

「自分らしいナリワイをまちカフェ!で実践」

好きなこと・得意なことと地域の困りごとを掛け合わせ、オリジナルの“ナリワイ(小さなビジネス)”を生み出す

実施したワーク

「好きなこと・人から頼まれること・すごいと言われることは?」

“ナリワイの種”を探すワーク。「なぜ好きなのか?どんな点が好きなのか?」まで深く掘り下げるのがポイント



▲組織づくりコースのワークの様子。個人ワークの時間は、他のメンバーの絵を見ないで描くことがポイント。

### 組織づくりコース

ゴール

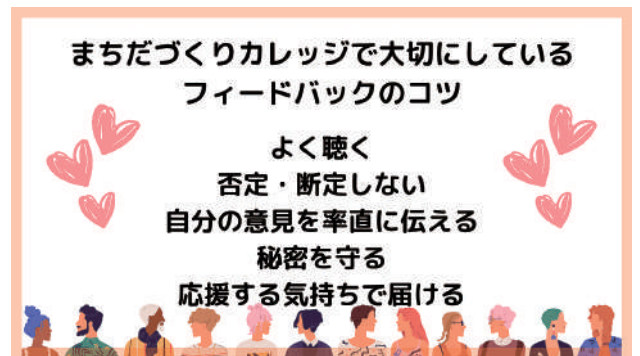
「A4三つ折りサイズの団体紹介パンフレットを作成」

メンバー同士の対話を通して、団体のビジョン(目指す姿)やステークホルダー(関係者)、今後の事業計画を明確にする

実施したワーク

「団体のビジョン(目指す姿)を絵に描いてみよう」

メンバー間の共通点や異なる点を可視化できるワーク。個人で取り組んだ後に全体シェア



▲講座で投影したスライド。まちだづくりカレッジでは感想やアドバイスを率直に相手に伝える“フィードバック”を大切にしています。ポイントは【アドバイスの全てを受け入れなくてOK!】という前提で聴くこと、伝えること。

サポートオフィスの事務所を飛び出し、実際に見て!聞いて!感じたことをレポートします。

## 文京区の「地域連携ステーションファミコム」と「ビーラボ(b-lab)」へ行って みた!

**文** 京区にある2つの施設を視察してきました。文京区社会福祉協議会が運営する「ファミコム」(文京区のサポートオフィスのような存在)では、行政の困りごとをオープンにし、市民のアイデアを募る仕組みや、福祉相談から見えた課題をタイムリーに講座化する工夫が印象的でした。アウトリーチを重視している点にも、サポートオフィスとの共通点を感じました。「b-lab」は、中高生の居場所として、NPO法人カタリバが計画段階から区と二人三脚で育ててきたそうです。どちらも、多様な主体が「地域課題を真ん中に」協働していて、町田での活動にも活かしていきたいと感じました。サポートオフィスでは、視察後にスタッフ同士で感想を共有し、次の事業のヒントを探しています。皆さんもぜひ、ときには違う地域を訪れてみませんか?



▲ポーズは、b-labの「b」

中  
施設  
情報  
報



文京区社会福祉協議会  
地域連携ステーションファミコム



ビーラボ(b-lab)  
文京区青少年プラザ



# イベント情報

Information

このコーナーでは、これから開催するイベントから特におすすめをピックアップしてご紹介します。掲載イベント以外にも企画がたくさんあります。右記ホームページよりぜひご覧ください。

→ 実施イベント一覧はこちら



## 資金獲得のための連続講座第2弾 「For Goodによるクラウドファンディング基礎講座」

日時:6/24(水)19:00~20:30

場所:オンライン

クラウドファンディングサイト「For Good」担当者にクラウドファンディングの基礎や成功のポイント等を伺います。また資金獲得の全体像についても解説します。

※For Goodは掲載手数料0円のクラウドファンディングプラットフォーム。分野ごとにスタッフが居るため、目標金額達成率も高水準。地域活動団体も利用しやすい仕組みになっています。

- クラウドファンディングやFor Goodの活用法を知りたい方
- 資金獲得について情報収集したい方

→ 申し込み



## 広報連続講座 ①参加者の心に響く魅力的なイベント企画づくり講座 ②チラシづくりワンランクUP!講座

日時:①7/2(木)18:30~19:45 ②8/6(木)18:30~19:45

場所:①②町田市庁舎 3階会議室3-2,3-3

広報の経験が長いサポートオフィススタッフによる人気講座。広報について様々な角度からコツをお伝えします。ワークを使った実践的な内容です。①では「広報をはじめる前の土台となる企画づくりのコツ」、②では、「チラシに入れる項目の整理方法やデザインのコツ」をお伝えします。

※①②いずれかの参加のみ可能です。

- よりよい企画づくりに挑戦したい方
- 広報に力を入れたい方・チラシづくり担当の方

→ 申し込み



## ファシリテーション基礎講座～AI活用ヒント付き! 「準備・進行・まとめ」まるごと会議術

日時:7/25(土)10:30~12:30

場所:町田市立中央図書館6階ホール

講師:平田隆之氏(NPO法人市民プロデュース理事長)  
小柳明子氏(同理事)

会議が暗い、意見が出ない…そんな“モヤモヤ会議”を“スッキリ会議”に変える講座です。話し合いの模擬体験を交えながら、ファシリテーションの基礎やコツを学びます。また、会議のさまざまな場面で使えるAIの活用法も紹介します。

- 会議の進行にもやもやしている方
- AIの活用法に関心のある方

→ 申し込み



## みんなの経験共有会Vol.25 地域で「居場所づくり」やってみた!

日時:7/27(月)10:00~11:30

場所:玉川学園「玉ちゃん図書室」&オンライン

ゲスト:コミュニティサロンばんば田中正治氏、

おむすびカフェ原陽子氏、みんなの居場所ぬくぬく藍葉真澄氏

「みんなの経験共有会」は毎回テーマを設け、市内で活動しているゲストにお話を伺い、経験を市民の知にしていける場です。今回は「居場所」をテーマに、運営の苦労や喜び、コツなどを具体的に教えていただきます。

- 居場所づくりに関心のある方
- 地域活動の生の声を聞いてみたい方

→ 申し込み



スタッフが日々の生活や仕事の中で見た、聞いた、感じたことを読者の皆さんにちょっとシェアします。

→ 過去のバックナンバーも右記のHPからご覧いただけます。



## サポートオフィススタッフ Note No.11



山根香

この春からサポートオフィスに新しい仲間が加わりました!それぞれの得意が合わさることで起こる化学反応が楽しみです!

## 「あなたの“地域でやりたい”を一步前へ」 通信リニューアル!

前号よりサポートオフィス通信が新しくなりました!リニューアルの方向性を考える上で一番大切にしたいことは「一番届けたい人は誰か?何を伝えたいか?」を決めること。そして「迷ったらそこに立ち戻る」ということです。サポートオフィス立ち上げからの7年間で繋がった皆さん、通信を手にとってくださった皆さんの活動が今より一步前に進んでいく後押しになるような通信にしたい!とキャッチコピーも一新しました。今後はすぐに活かせる特集やフレッシュなレポートをお届けしていきます。また通信を通して、新たな出会いが広がるといいなと願っています。ぜひ皆さんの周りの方にも“ちょっと読んでみて”とシェアしていただけたら嬉しいです。



▲通信のバックナンバーは事務所にあります。気になる特集を自由にお持ちください!

町田市地域活動サポートオフィスでは、地域活動に関する悩みや相談を受け付けています。電話やメール、または直接来所して相談することができます。



MAIL info@machida-support.or.jp

TEL 042-785-4871

月～金 午前9時から午後6時(毎月第三水曜日は午後5時まで)

〒194-0013 東京都町田市原町田4丁目9-8 町田市民フォーラム4階

最新情報はHPや各種SNSでも発信しております。



友だち登録募集中

https://machida-support.or.jp

公式HPは  
こちら



町田市地域活動  
サポートオフィス